



КФКиС  
№ 691-р/21  
от 06.09.2021



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ  
РАСПОРЯЖЕНИЕ

окуд 0285151

06.09.2021

№ 691-р

**О внесении изменения в распоряжение  
Комитета по физической культуре и спорту  
от 30.12.2020 № 752-р**

1. Внести в распоряжение Комитета по физической культуре и спорту (далее - Комитет) от 30.12.2020 № 752-р «Об утверждении базовых требований к программам спортивной подготовки (2 ступень) по видам спорта» (далее - распоряжение) следующие изменения:

2. Изложить приложение № 11 к распоряжению в редакции согласно приложению № 1.
3. Изложить приложение № 13 к распоряжению в редакции согласно приложению № 2.
4. Изложить приложение № 14 к распоряжению в редакции согласно приложению № 3.
5. Изложить приложение № 17 к распоряжению в редакции согласно приложению № 4.
6. Изложить приложение № 22 к распоряжению в редакции согласно приложению № 5.
7. Изложить приложение № 26 к распоряжению в редакции согласно приложению № 6.
8. Изложить приложение № 30 к распоряжению в редакции согласно приложению № 7.
9. Изложить приложение № 32 к распоряжению в редакции согласно приложению № 8.
10. Изложить приложение № 34 к распоряжению в редакции согласно приложению № 9.
11. Изложить приложение № 40 к распоряжению в редакции согласно приложению № 10.
12. Изложить приложение № 42 к распоряжению в редакции согласно приложению № 11.
13. Изложить приложение № 43 к распоряжению в редакции согласно приложению № 12.
14. Изложить приложение № 45 к распоряжению в редакции согласно приложению № 13.
15. Изложить приложение № 46 к распоряжению в редакции согласно приложению № 14.
16. Изложить приложение № 50 к распоряжению в редакции согласно приложению № 15.



17. Изложить приложение № 55 к распоряжению в редакции согласно приложению № 16.

18. Дополнить распоряжение приложением № 87 согласно приложению № 17.

19. Дополнить распоряжение приложением № 88 согласно приложению № 18.

20. Дополнить распоряжение приложением № 89 согласно приложению № 19.

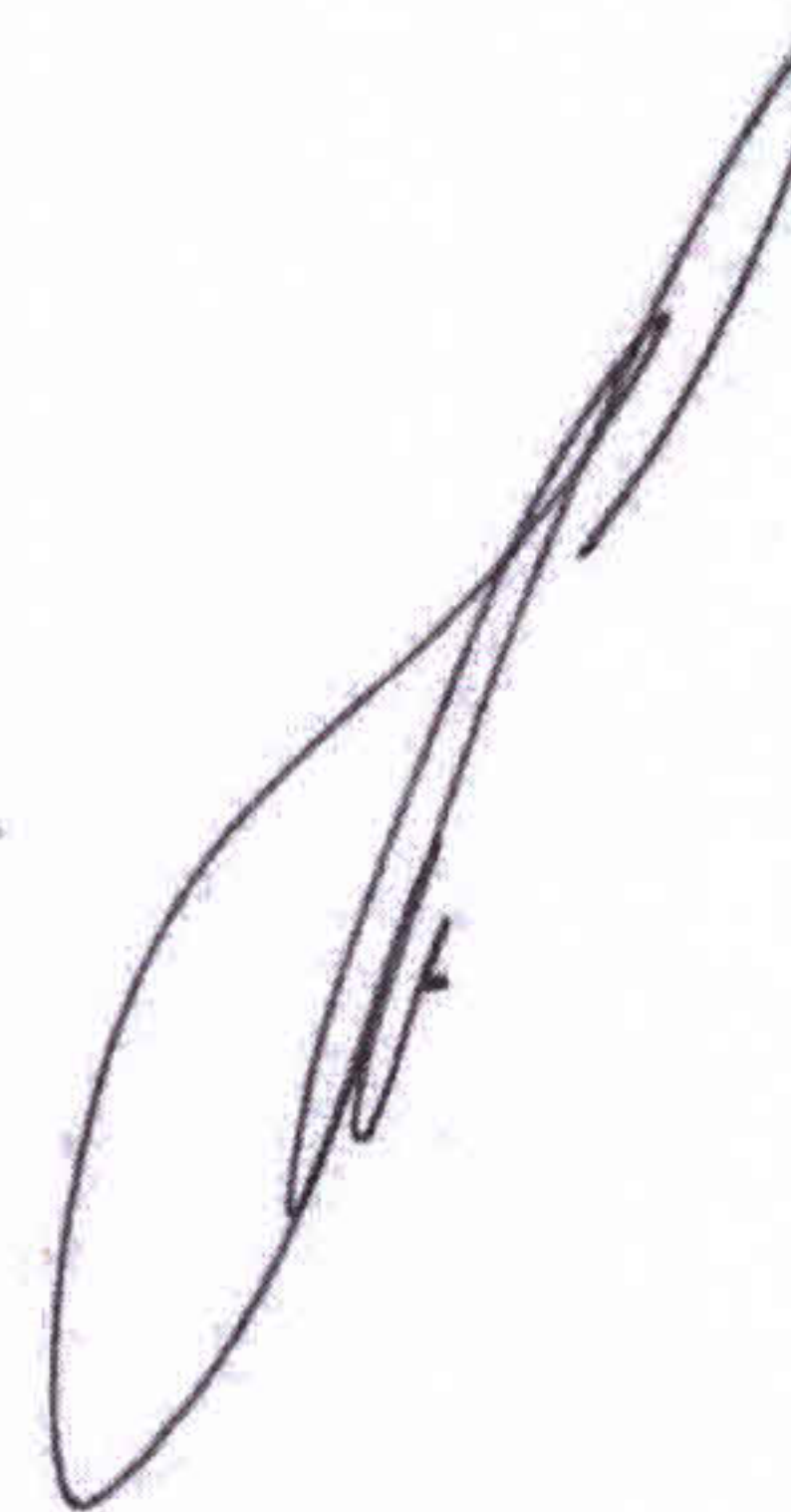
21. Дополнить распоряжение приложением № 90 согласно приложению № 20.

22. Дополнить распоряжение приложением № 91 согласно приложению № 21.

23. Дополнить распоряжение приложением № 92 согласно приложению № 22.

2. Контроль за выполнением распоряжения возложить на заместителя председателя Комитета Павлову Е.В.

**Председатель Комитета  
по физической культуре и спорту**



**А.И.Шантырь**



Приложение № \_\_\_\_\_  
к распоряжению Комитета  
физической культуре и спорту  
от 06.09.2021 № 691-р

**БАЗОВЫЕ ТРЕБОВАНИЯ  
К ПРОГРАММЕ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**



**I. Требования к структуре и содержанию программ спортивной подготовки (2 степень), в том числе к освоению их теоретических и практических разделов применительно к каждому этапу спортивной подготовки (2 степень)**

1.1 Программа спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «бокс» (далее - Программа) должна иметь следующую структуру и содержание:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему спортивного отбора и контроля;
- перечень материально-технического обеспечения;
- перечень информационного обеспечения.

1.2. На «Титульном листе» Программы указывается:

- название Программы с указанием вида спорта (спортивной дисциплины) и этапов спортивной подготовки (2 степень);
- наименование организации, осуществляющей спортивную подготовку (2 степень);
- год составления Программы.

1.3. В «Пояснительной записке» Программы указываются:

- название базовых требований к программе спортивной подготовки (2 степень), на основе которого разработана Программа;
- цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы;
- срок реализации Программы;
- характеристика вида спорта «бокс», входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.

1.4. «Нормативная часть» Программы должна содержать:

- структуру тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое);
- продолжительность этапов спортивной подготовки (2 степень), возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки (2 степень), количество лиц, проходящих спортивную подготовку (2 степень) в группах на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «бокс» (приложение № 1);
- требования к объему тренировочного процесса (приложение № 2), в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного);
- виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «бокс» (приложение № 3);
- требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 степень) по виду спорта «бокс» (приложение № 4);
- перечень тренировочных мероприятий (приложение № 5);
- годовой план спортивной подготовки (2 степень);
- планы инструкторской и судейской практики;
- планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.



1.5. «Методическая часть» Программы должна содержать:

- рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (приложение № 6);
- планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки (2 ступень) с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки;
- рекомендации по планированию спортивных результатов;
- рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения.

1.6. «Система спортивного отбора и контроля» должна содержать:

- мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «бокс»;
- критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки (2 ступень) в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки;
- контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и рекомендации по организации их проведения.

1.7. «Перечень материально-технического обеспечения» Программы должен содержать перечень помещений, оборудования, спортивного инвентаря и спортивной экипировки, используемых для реализации Программы.

1.8. «Перечень информационного обеспечения» Программы должен содержать: список литературных источников, перечень аудиовизуальных средств, перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для использования в работе лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень), и лицами, ее осуществляющими.

## **II. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин)**

2.1. Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы для лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах спортивной подготовки, определяют возможность зачисления и перевода лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), с одного этапа спортивной подготовки на другой этап спортивной подготовки, учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают в себя:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» (приложение № 7).
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (приложение № 8).



**III. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «бокс»**

3.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень):

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки (2 ступень);
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

3.2. Лицо, проходящее спортивную подготовку (2 ступень), направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

3.3. Лицо, осуществляющее спортивную подготовку (2 ступень), при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

**IV. Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки (2 ступень) на каждом из этапов спортивной подготовки**

4. Результатом реализации Программы является:

4.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4.2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния



- физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
  - овладение навыками самоконтроля;
  - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
  - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
  - овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
  - знание антидопинговых правил;
  - укрепление здоровья.

4.3. Лицам, проходящим спортивную подготовку (2 степень), не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (2 степень), но не более двух лет подряд.

#### **V. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»**

5.1. Особенности осуществления спортивной подготовки (2 степень) по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» определяются в Программе и учитываются в том числе при составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также при планировании спортивных результатов.

5.2. Порядок и сроки формирования тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки (2 степень), с учетом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин, определяются организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

#### **VI. Требования к условиям реализации программ спортивной Подготовки (2 степень), в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям**

6.1. Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным базовыми требованиями к программе спортивной подготовки (2 степень).

6.2. Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

6.3. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку (2 степень), должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) <1>, или Единым

-----

<1> С изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).



квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

6.4. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки (2 ступень), кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

6.5. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень) на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки (2 ступень);

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) в группах на разных этапах спортивной подготовки (2 ступень), не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.6. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку (2 ступень) и с лицами, проходящими спортивную подготовку по программам, утвержденным в соответствии с требованиями ФССП по виду спорта «водное поло», в группах на разных этапах спортивной подготовки, если объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

6.7. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (2 ступень) (приложение № 9);



- обеспечения спортивной экипировкой (приложение № 10);
- обеспечения проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень)<sup>1</sup>;
- обеспечения питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в период проведения спортивных мероприятий<sup>2</sup>;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку (2 ступень), в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.8. К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы спортивной подготовки (2 ступень) (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования тренировочных групп.

6.9. Программа рассчитывается на 52 недели в год.

– Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (2 ступень) (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

- тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

6.10. В годовом плане спортивной подготовки (2 ступень) количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки (2 ступень) по виду спорта «бокс» и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки (2 ступень). Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

6.11. Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

6.12. На основании годового плана спортивной подготовки (2 ступень) организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

<sup>1</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)

<sup>2</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 1  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ  
ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ), ВОЗРАСТ ЛИЦ ДЛЯ  
ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ), КОЛИЧЕСТВО ЛИЦ, ПРОХОДЯЩИХ СПОРТИВНУЮ ПОДГОТОВКУ  
(2 СТУПЕНЬ) В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ)  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	10
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8



Приложение № 2  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

### ТРЕБОВАНИЯ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832



Приложение № 3  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**СООТНОШЕНИЕ  
ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) В СТРУКТУРЕ  
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	22 - 25	20 - 22	15 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22
Техническая подготовка (%)	36 - 42	38 - 43	35 - 41	33 - 40
Теоретическая подготовка (%)	3 - 4	1 - 5	3 - 5	3 - 5
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 7	5 - 15	13 - 17
Психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 5	2 - 5	2 - 5



Приложение № 4  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**ТРЕБОВАНИЯ  
К ОБЪЕМУ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ЭТАПАХ  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ (2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»<sup>3</sup>**

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

<sup>3</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 5  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

### ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ<sup>4</sup>

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	-
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	-
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		-

<sup>4</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Приложение № 6  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

### ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.



Приложение № 7  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ  
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,4	6,6
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,40	7,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	3
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			0	+1
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,9	10,2
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			120	110
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18,5	12,5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,50	9,35



2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			11	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			1	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+2
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	10,6
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23,5	15,5
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			6,5	5,5



Приложение № 8  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**НОРМАТИВЫ  
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ  
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,6	11,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,45	9,10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			16	7
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,3	10,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			140	125
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23,5	15,5
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,4	10,6



2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			10,10	12,10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	8
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	1
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+6
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,1	9,1
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			180	150
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			36	31
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			33,5	20,5
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,5	17,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			15,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			29	9
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	1
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7



3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	160
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	34
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,40
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			26,10	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	15,5
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			28,5	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,4	28,4
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			24	21
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			240	235
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		



Приложение № 9  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

**ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ,  
НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
(2 СТУПЕНЬ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»<sup>5</sup>**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3

<sup>5</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1



Приложение № 10  
к базовым требованиям к программе  
спортивной подготовки (2 ступень)  
по виду спорта «бокс»

### ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ<sup>6</sup>

Таблица № 1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

<sup>6</sup> Определяется организацией (по мере необходимости)



Таблица № 2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивной мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снаряженные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5



10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5